



## PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

### Les 5 tecles a tocar per despertar la intel·ligència emocional dels teus fills.

Què puc fer com a pare/mare per fomentar la intel·ligència emocional dels meus fills? En aquesta sèrie d'articles trobaràs unes pautes simples i senzilles per poder aplicar fàcilment en el marc del transcurs diari familiar.

#### **Què és la intel·ligència emocional?**

Quantes vegades hem sentit a parlar de la intel·ligència emocional? Sabem realment què és i per a que serveix?

Segons Goleman, la intel·ligència emocional és la capacitat de reconèixer els sentiments propis i aliens. La persona, per tant, és intel·ligent (hàbil) pel maneig dels sentiments.

Les persones que tenen una alta intel·ligència emocional són més felices, tenen molt bones relacions socials, tendeixen a escollir una feina que realment els gratifica, a marcar-se objectius realistes i a gestionar les seves experiències frustrants.

- **Descobrir les emocions i sentiments propis.** El primer pas per tenir intel·ligència emocional és descobrir les emocions: tristesa, ràbia, alegria, gelosia... I mostrar als infants diferents situacions on ens podem sentir d'aquesta manera.

*Exemple:* Demanar als nostres fills com se senten, per exemple, si han tingut algun problema a l'escola potser estaran tristos. No hi ha sentiments bons i dolents. Els pares també han de fer quotidià explicar com es senten. L'anti-exemple seria el clàssic que la mare o pare estan plorant i diuen que els hi ha entrat una cosa a l'ull, enlloc d'explicar que estan tristos per exemple, per què un familiar està malalt.

- **Reconèixer els sentiments propis:** quan ja coneixem el ventall d'emocions i sentiments és el moment per identificar com ens sentim, els nens/es s'adonaran de seguida que poden tenir sentiments contradictoris.

*Exemple:* És important demanar als nens com estan, com s'han sentit al fer un l'examen. Els pares també poden fer quotidià explicar com se senten ells "No tinc ganes de jugar per què he treballat molt avui".

- **Gestionar-los:** Què en fem d'aquests sentiments? A poc a poc, mitjançant el treball de l'**autocontrol**, aniran aprenent a fer front a aquests sentiments, controlar els impulsos i que no interfereixin en allò que estem fent.

**Exemple:** *La no tolerància a la frustració que es desperta en molts infants quan juguen a quelcom i perden. Si perden no volen seguir jugant, llencen el joc, o fan trampes per no ser qui perd. Gestionar la frustració de perdre seria ser capaç de perdre i jugar més partides per passar-ho bé i potser guanyar-ne alguna.*

- **Crear motivació pròpia (automotivació):** és necessari poder fixar-se objectius a curt i també a llarg termini per poder superar situacions que ens produeixen por.

**Exemple:** *Després de la frustració de suspendre un examen, es bo que demanem ajuda i fixem l'objectiu de fer alguna cosa diferent el proper cop, canviar alguna de les tècniques utilitzades per a l'estudi, o estar-hi més hores, o més dies... i analitzem com ha anat després de la modificació.*

- **Gestionar les relacions personals:** per poder tenir relacions sanes i gratificants amb els altres és important poder expressar el rebuig a les pressions negatives dels companys i aprendre a resoldre els conflictes. Les habilitats socials, l'empatia i l'assertivitat són clau per aquesta capacitat.

### **Com podem educar la intel·ligència emocional com a pares?**

Hi ha cinc habilitats bàsiques en les que les mares i els pares podem ajudar a desenvolupar als nostres fills.

- **L'autoestima:** *És la imatge de nosaltres mateixos, si n'estem satisfets o no. En l'etapa infantil està molt influenciada per la imatge que els pares ofereixen del fill.*
- **Assertivitat:** *Expressar els desitjos tenint en compte als altres. Els pols oposats són ser agressiu o passiu.*
- **L'empatia:** *És la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre, és important que l'interès sigui real.*
- **L'escolta activa:** *els trets essencials són prestar atenció, no fer cap altra activitat alhora, mirar als ulls, assentir, ...*
- **Autocontrol :** *És la capacitat de controlar-se i expressar-ho en el moment just i de la manera adequada.*